

Ce que nous mangeons Ce mois-ci à la cantine

- Des légumes tous les jours
- Pour être en forme et bien grandir
- Des fruits souvent en dessert
- Ils donnent de l'énergie et plein de vitamines

- Un aliment au lait chaque jour
- Pour avoir des os et des dents solides
- Des plats différents dans la semaine
- Viande, poisson ou protéine végétale pour varier

- Les frites et plats très gras, parfois seulement
- Parce que tout est meilleur quand on ne mange pas toujours la même chose

- Bilan du Mois
- Les repas sont bons, variés et équilibrés
- pour aider les enfants à bien grandir et à rester en pleine forme



MENUS SCOLAIRES - Juin 2026

lundi 1 juin 2026	mardi 2 juin 2026	mercredi 3 juin 2026	jeudi 4 juin 2026	vendredi 5 juin 2026	Apports estimés	Résultats
●●● Repas très équilibré	●●● Repas plus riche (lipides)		●●● Bon équilibre - vigilance sucre	●●● Repas équilibré	Énergie	643 kcal ✓
lasagnes épinards fête maison Salade verte suisse chocolat Bio Fruits de saison BIO	Concombre BIO Vinaigrette rôti de bœuf HVE et local + Mayonnaise Frites *** Fromage Blanc BIC + sucre		Haricot Rouge BIO et Locals façon basquaise semoule chèvre BIO à la coupe glace (mini cornet ?)	Tomates BIO Vinaigrette Filet de Poisson Frais tranches de citron Epinards béchamel *** riz au Lait BIO et Local	Protéines	30,4 g
					Calcium	323,8 mg
					Fer	3,8 mg
lundi 8 juin 2026	mardi 9 juin 2026	mercredi 10 juin 2026	jeudi 11 juin 2026	vendredi 12 juin 2026	Apports estimés	Résultats
●●● Repas équilibré	●●● Repas équilibré		●●● Bon équilibre	●●● Repas équilibré	Énergie	661 kcal ✓
Sauté de Dinde BIO et Local au jus Poêlée de printemps MAISON (carottes, courgettes, petits pois, pdt) St Nectaire AOP portion Compote pommes bananes BIO	Carottes Rapées BIO et locales Vinaigrette Tarte courgette chèvre BIO FRAICHE Salade verte *** Tarte aux Framboises		Sauté de Bœuf HVE et local sauce Basquaise Riz IGP de Camargue Ortolan BIO portion Fruits de saison BIO	Melon d'eau Croque monsieur FRAIS Ratatouille bio *** Fromage Blanc BIO + Confiture	Protéines	30,3 g
					Calcium	283,6 mg
					Fer	2,9 mg
lundi 15 juin 2026	mardi 16 juin 2026	mercredi 17 juin 2026	jeudi 18 juin 2026	vendredi 19 juin 2026	Apports estimés	Résultats
●●● Bon équilibre	●●● Repas équilibré		●●● Bon équilibre	●●● Repas équilibré	Énergie	617 kcal ✓
Radis Beurre Ravioli aux Légumes du Soleil BIO Salade verte *** Fruits de saison BIO	Mel Charentais beurre Chipolatas de Porc Local Purée Pois Cassé BIO et Locaux *** Yaourt Nature BIO + miel		Pastèque Œuf dur Bechamel Légumes de Saison riz au lait et local seau	Tomat vinaigrette Poulet rôti de la Ferme de Bodin Petit Pois *** Fruits de saison BIO	Protéines	31,2g
					Calcium	190 mg
					Fer	3 mg
lundi 22 juin 2026	mardi 23 juin 2026	mercredi 24 juin 2026	jeudi 25 juin 2026	vendredi 26 juin 2026	Apports estimés	Résultats
●●● Repas très équilibré	●●● Repas équilibré		●●● Repas plus riche (lipides)	●●● Bon équilibre - vigilance sucre	Énergie	699 kcal ✓
Sauté de Veau HVE et local à la provençal Melange de 4 céréales BIO Edam BIO coupe Fruits de saison BIO	gratin de riz végétal façon bolognaise Emmental BIO coupe Crème Dessert BBC locale anille		Menu Choisi par L'Ecole du Goût enfants de Salles/mer Burger (steak haché de veau tomates salade verte oignons rouges cheddar) Frites ketchup Glace Vanille fraise	Filet de Poisson Frais sauce basilic Rostis de Légumes Maasdam BIO portion Liégeois chocolat BIO	Protéines	32,3 g
					Calcium	334 mg
					Fer	3,1 mg
lundi 29 juin 2026	mardi 30 juin 2026	mercredi 1 juillet 2026	jeudi 2 juillet 2026	vendredi 3 juillet 2026	Apports estimés	Résultats
●●● Bon équilibre	●●● Repas très équilibré		●●● Repas équilibré	●●● Bon équilibre	Énergie	634 kcal ✓
MENU SECOURS	Tomates BIO vinaigrette Blanc de Poulet BBC sauce Haricot Vert *** riz au lait et local eau		Houmous Légumes Légumes Couscous Semoule BIO *** Fromage Blanc BIO Nature + confiture	(Melon Ayré) REPAS FROID Jambon de dinde Chips biscuit Goulbeur Compote Bio à boire	Protéines	29,4 g
					Calcium	313,8 mg
					Fer	3 mg

Ma cantine est labellisée

Ecocert «En Cuisine» NIVEAU 1

- +Bio** au moins 20% de bio par an servis dans les assiettes
- +Local** au moins 4 composantes bio et locales de la fourche à la fourchette par mois
- +Sain** pas d'OGM, des menus clairs des protéines de qualité des additifs et graisses hydrogénées interdits des fruits et légumes de saison
- +Durable** Lutte anti-gaspillage Diagnostic des polluants Education à l'alimentation durable

www.labelbiocantine.com

- Produits de saison
- Produits fermiers
- Produits subventionnés par l'aide de l'UE à destination des écoles
- Produits d'origine locale
- Produits Label Rouge
- Produits Bleu, Blanc, Cœur
- Recettes élaborées à partir de produits issus de l'agriculture biologique (sous réserve du fournisseur)
- Menu végétarien
- HVE
- IGP

Repères nutritionnels de référence (école primaire)

Indicateur	Repères attendus
Énergie	500 à 700 kcal / repas
Protéines	15 à 20 g / repas
Calcium	≥ 220 mg / repas
Fer	≥ 2,8 mg / repas
Structure du repas	4 composantes + pain

